

# ORIENTACIÓN

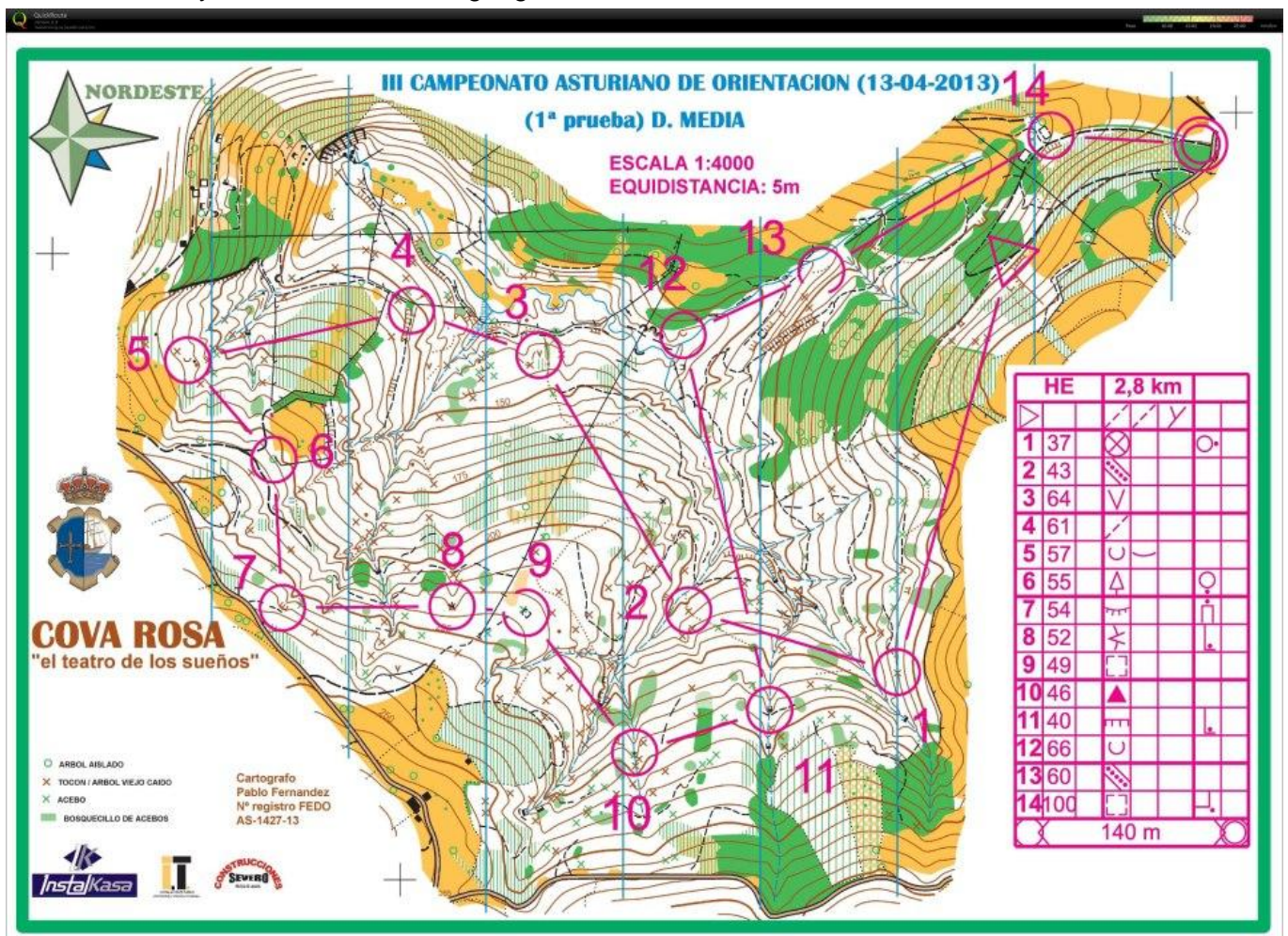
## ¿QUÉ ES ORIENTARSE?

Saber orientarse significa:

- ✚ Conocer de forma bastante precisa dónde estamos situados.
- ✚ Escoger correctamente la dirección para llegar a un sitio. Esta capacidad para saber orientarse se puede aprender, porque se basa en la aplicación de diferentes técnicas de orientación. Las técnicas de orientación se basan en:
  - **Medios naturales**, como el sol, las estrellas, la nieve, etc. Encontrarás estas técnicas en el atlas visual de esta unidad.
  - **Medios artificiales**, como el libro de ruta, el mapa, la brújula, e incluso el moderno GPS por vía satélite.

## ¿QUÉ ES UN MAPA?

El **mapa o plano** es la representación gráfica exacta, en forma reducida, del terreno. El mapa refleja los lugares característicos de la zona y también nos informa de su relieve y de otros accidentes geográficos



**¿QUÉ ELEMENTOS NOS AYUDAN A “LEER” UN MAPA?**

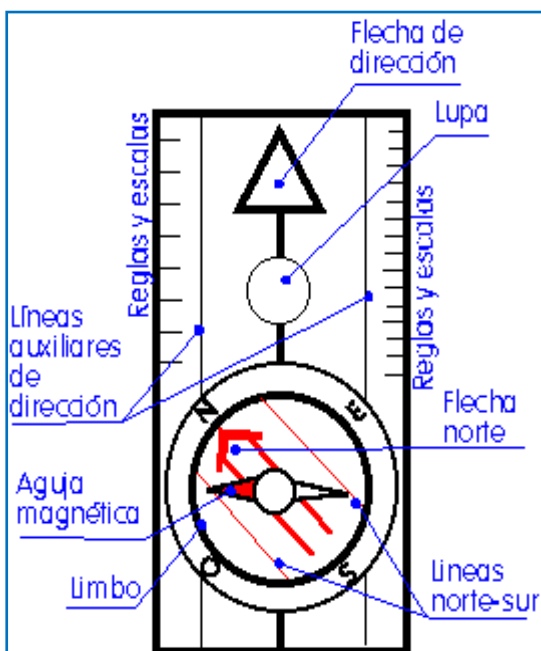
- El norte.
- Las líneas norte-sur o meridianos.
- La escala.
- Las curvas de nivel.

**¿QUÉ ES UNA BRÚJULA?**

La **brújula** es un instrumento que lleva una aguja imantada que siempre señala el Norte magnético. Conociendo el Norte ( $0^\circ$  o  $360^\circ$ ), podemos saber los demás puntos cardinales: este ( $90^\circ$ ), Sur ( $180^\circ$ ) y Oeste ( $270^\circ$ ), con sus puntos intermedios.

En las carreras de orientación se usan brújulas con una plataforma o base transparente y con una parte giratoria llamada limbo.

En la plataforma encontramos la flecha de dirección y en el limbo encontramos los grados (de los  $0^\circ$  a los  $360^\circ$ ), la flecha Norte, las líneas norte-sur y la aguja magnética, cuya media parte de color rojo señala el norte.



**¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA AL USAR UNA BRÚJULA?**

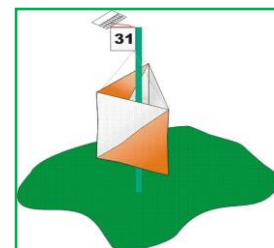
- ☞ Siempre se ha de poner horizontal, completamente plana.
- ☞ No debe apoyarse sobre superficies metálicas (coche, vallas,...) ni otros materiales sensibles que puedan desviar la aguja magnética (hebillas, relojes,...)
- ☞ No debes utilizarla cerca de líneas eléctricas de alta tensión, pues podría desviar la aguja magnética.

### ¿CÓMO SE ORIENTA UN MAPA?

- ☞ **Con la brújula.** Es la mejor herramienta para orientar el mapa.
  - \* Primero coloca la brújula plana encima del mapa. Después gira las líneas norte-sur del limbo hasta que queden paralelas a las líneas norte-sur del mapa. La flecha norte dirigida al norte del mapa.
  - \* Finalmente, gira conjuntamente el mapa y la brújula hasta que la aguja magnética (de color rojo) quede alineada con las líneas norte-sur, la flecha Norte y señale el norte del mapa.
- ☞ **Sin brújula.** Cuando las referencias del terreno, reflejadas en el mapa, son muy claras. Coge el mapa con las dos manos y colócalo plano ante ti. Entonces lo vas girando, hasta que lo que ves en el mapa coincida con lo que veas en el terreno.

### ¿QUÉ SON LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN?

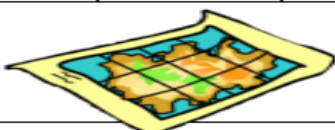
Son competiciones contrarreloj donde el participante debe encontrar, con la ayuda de un mapa, una serie de balizas situadas en diferentes lugares.



- ⌘ **¿Quién gana una carrera?:** gana la carrera el corredor que ha encontrado todas las balizas y llega a la meta en el menor tiempo posible.
- ⌘ **¿Es obligatorio seguir un recorrido?:** generalmente es obligatorio seguir un orden de balizas, desde la primera hasta la última a modo de recorrido. En otros casos, no existe un recorrido obligado, sino que cada corredor puede encontrar las balizas en el orden que crea conveniente (modalidad Escore).
- ⌘ **¿Cómo demuestra un corredor haber encontrado todas las balizas?:** muy sencillo. Cada corredor lleva una tarjeta de control que es necesario marcar en cada baliza. En cada baliza hay una pinza diferente con la que debemos taladrar la tarjeta. También puede hacerse enganchando una pegatina, escribiendo un número que podemos encontrar en la baliza,...
- ⌘ **¿Qué es la tarjeta de control?:** es un papel en el que quedan reflejadas las pruebas de haber pasado por las balizas. También está escrito nuestro nombre, el tiempo de salida y, finalmente, el tiempo total invertido en la carrera. El corredor nunca debe perder esta tarjeta, porque sería descalificado.



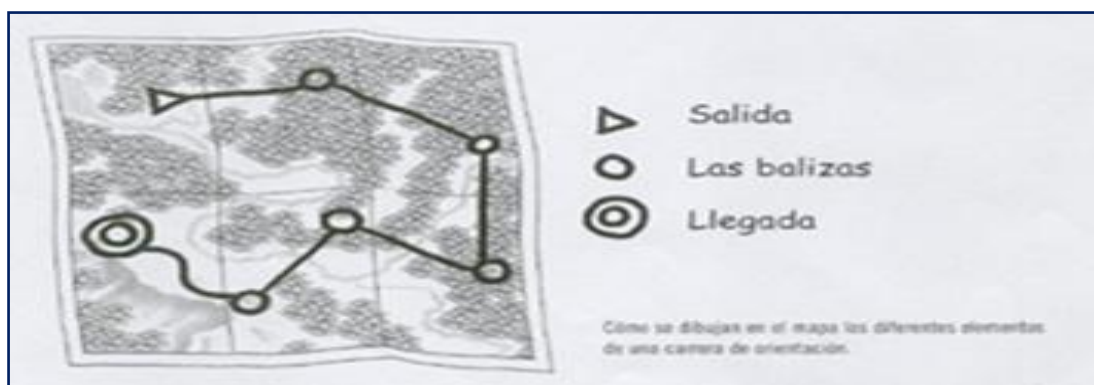
### **Tarjeta de control**

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
			Tiempo salida:		
			Tiempo llegada:		
			Tiempo total:		
			Puntuación obtenida:		



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA - 4º E.S.O.

- ⌘ **¿El corredor tiene alguna “pista” para ayudarle a encontrar la baliza?:** a menudo, sobre todo si se trata de carreras largas, también se proporciona al corredor una hoja en la que, a través de signos convencionales, se da al corredor algunas “pistas”, para encontrar cada baliza: si está debajo de un árbol, en un terraplén, en una fuente,...
- ⌘ **¿Qué material es necesario para participar en una carrera?:** cada participante necesitará un mapa de la zona, una brújula y su tarjeta de control. Si la proporciona la organización, también llevará la hoja de información.
- ⌘ **¿Cómo se señalan en el mapa las balizas?:** las balizas están indicadas en el mapa con un círculo. El lugar de salida con un triángulo y la meta o punto de llegada, donde se para el cronómetro, con un doble círculo.



### CARRERAS CON RECORRIDO SENCILLO

Son carreras sencillas, de corto recorrido. En ellas basta con saber orientar el mapa, con la brújula o sin ella y saber “leerlo” correctamente. De esta manera, ya es suficiente para ir encontrando las balizas. Sirven precisamente para familiarizarse con el mapa y para aprender a orientarlo correctamente.

- ⌘ **¿Cómo encontrar las balizas?:** orienta bien el mapa y luego corre en dirección a una línea imaginaria desde el punto donde te encuentras hasta la siguiente baliza. Cuando la encuentres apunta el número de la baliza o grapa la tarjeta de control, para demostrar que has pasado por el control. Así sucesivamente hasta que consigas encontrarlas todas y llegar a la meta.



# LA BACHATA

## Un baile dominicano romántico y rítmico

La bachata es un baile que se baila al ritmo del género musical que lleva su mismo nombre. Es un baile sensual, romántico y rítmico que casi siempre se baila en pareja. De origen dominicano, la bachata es uno de los bailes latinos y ritmos tropicales más populares a nivel internacional.

La bachata es descendiente del [bolero](#), en especial el bolero más rítmico. También la música de bachata tiene influencias de otros géneros musicales, como el merengue, el son y el chachachá

## Origen de la bachata

La bachata se originó en la República Dominicana en los años sesenta. Desde antes de esa década, en la República Dominicana las bachatas eran reuniones informales donde se interpretaba música romántica de guitarra.



Bachata como nombre común en español quiere decir “parranda”, “jolgorio” o “juerga”. Sin embargo, en la República Dominicana, bachata no era cualquier tipo de parranda.

La bachata era una parranda dedicada a la música romántica. En las bachatas, los tríos y cuartetos interpretaban bolero, son, merengue, y otros géneros musicales latinoamericanos, con la guitarra.

En estas reuniones se empieza a interpretar un bolero con guitarra y percusión de bongó y palitos, que llamaron bolero campesino. Este bolero campesino es lo que más adelante se transforma en la bachata que conocemos hoy en día.

## La bachata en sus primeras décadas

La bachata tenía una cualidad melancólica desde sus inicios. Esta melancolía se sentía tanto en sus letras como en el tono de voz que se usaba en sus canciones. Por eso, terminó siendo bautizada como la música del amargue.

En los años sesenta, la bachata tenía un estigma negativo. Se escuchaba en muy pocas estaciones de radio y sus grabaciones no se vendían en las grandes tiendas.

A pesar de estos prejuicios contra la música de bachata, la bachata se desarrolló como género musical y baile social. En 1962 se grabaron los primeros temas que los historiadores identifican como bachatas: “Borracho de amor” y “Condena”, interpretadas por José Manuel Calderón.

## Popularización de la bachata

La bachata comenzó a adquirir aceptación masiva en la República Dominicana en la década de los ochenta. Según los historiadores, las grabaciones de Luis Segura fueron importantísimas para que la bachata se aceptara como un género musical respetable.

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA - 4º E.S.O.

La bachata experimentó un salto gigantesco en su evolución a finales de los ochenta. En 1989 Juan Luis Guerra graba su álbum "Bachata Rosa". Su estilo de bachata con elementos de balada adquiere fama internacional.

En los ochenta también surgen grabaciones de bachatas más aceleradas con influencias del merengue. Blas Durán, un famoso bachatero y merengüero, introdujo a la bachata la guitarra eléctrica. El resultado fue un sonido másailable que ayudó a popularizar a la bachata como baile social, y que dio origen a la bachata eléctrica.

En los noventa la música de bachata se establece como uno de los principales ritmos latinosailables. La bachata eléctrica se populariza con sus temas de amor y desamor en todo el mundo hispano.

### El baile de la bachata

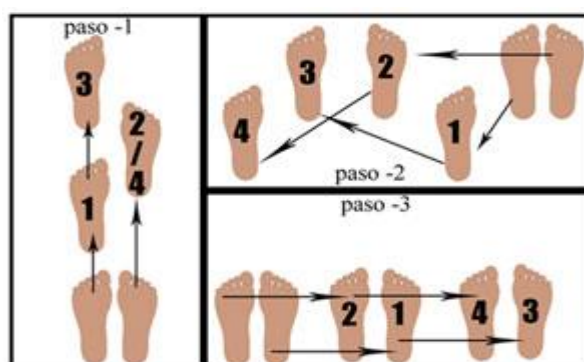
La bachata es un baile muy romántico y rítmico. Conserva el aire romántico del bolero y tiene un ritmo contagioso.

Al igual que otros bailes latinos como la salsa y el merengue, la bachata casi siempre se baila en pareja. A veces la pareja baila en una posición bien cercana, similar a la posición del bolero romántico.

La bachata se baila a un ritmo más lento que el merengue, en un compás 4/4. El [paso básico de bachata](#) consiste de tres pasos y un toque con la planta del pie. Los tres pasos se bailan en los primeros tres tiempos y el toque de pie en el cuarto tiempo.

El baile de la bachata se distingue por su acentuado movimiento de caderas. Este movimiento es más marcado en la mujer.

El baile de la bachata tiene una estructura flexible. Permite la incorporación de pasos de otros bailes latinos, como la salsa o el merengue.



## LOS JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

### ¿QUÉ SON LOS JUEGOS?

Son **actividades lúdicas**, que buscan la diversión mediante la práctica de ejercicio físico.

En los juegos son los propios participantes quienes se ponen de acuerdo en las normas del juego, en el espacio donde se jugará, en el número de participantes,...

Un **aspecto fundamental** de los juegos se refiere al **respeto** por las normas establecidas. Si no es así, el juego pierde su razón de ser y pueden surgir conflictos entre los participantes.

**Las características** de los juegos se establecen en función de la edad, intereses y motivación de los participantes, hay que resaltar que **todos** tienen una cosa en común: **buscan la diversión** y ésta no tiene edad.

### ¿QUÉ SON LOS JUEGOS TRADICIONALES?

Son **juegos muy antiguos** que nuestros antepasados practicaban hace muchísimos años y que han ido pasando de padres a hijos a través de las generaciones.

En muchas ocasiones se han transmitido de manera oral, no existían referencias escritas de ellos.

**Cada territorio tiene sus propios juegos tradicionales que forman parte de su patrimonio cultural.** Recuperarlos y practicarlos es contribuir al desarrollo de nuestras propias raíces culturales.

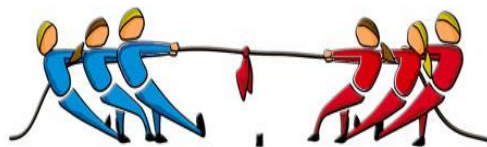
### ¿CÓMO PUEDEN SER LOS JUEGOS?

Existen muchos tipos de juegos. Hay algunos en los que el objetivo es correr muy rápido, otros hay que desarrollar una gran fuerza, otros en los que se juega con balones,.... **El objetivo de todos ellos es pasarlo lo mejor posible.**

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA - 4º E.S.O.

### JUEGOS DE FUERZA

- ✚ Sogatira.
- ✚ Arrancar cebollas.
- ✚ Churro, mediamanga, mangaentera



### JUEGOS DE PELOTA

- ✚ A matar, balón-tiro, balón prisionero.

### JUEGOS DE CARRERAS

- ✚ La mancha
- ✚ Cortar el hilo
- ✚ El pañuelo
- ✚ Carrera de sacos
- ✚ Cuba-libre.
- ✚ Policías y ladrones



### JUEGOS DE CUERDA

- ✚ La comba
- ✚ La serpiente.
- ✚ Las olas o montaña rusa
- ✚ El buscapiés.



### JUEGOS DE HABILIDAD

- ✚ Los bolos
- ✚ Rayuela
- ✚ El diábolo
- ✚ El elástico
- ✚ La petanca
- ✚ 1, 2,3, pica pared
- ✚ La gallinita ciega





# EL ACROSPORT

## ¿Qué es el acroport?

Es un deporte **acrobático-coreográfico**, ya que en sus ejercicios se integran tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Realización de habilidades gimnásticas de suelo (saltos, giros y equilibrios) que son utilizadas como transiciones de unas figuras a otras.
- Música, que apoya al componente coreográfico de combinación de los elementos anteriores.

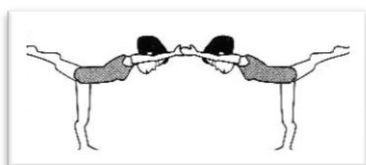


También se puede definir como un deporte **cooperativo**, donde existe siempre la presencia de varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas.

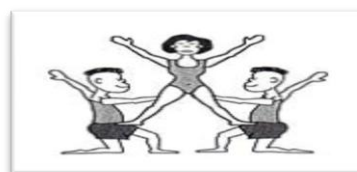
Veamos a continuación la diferencia entre los conceptos de **figura y pirámide**:

- Las **Figuras Corporales** son formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros.
- Las **pirámides** implican siempre una estructura de al menos dos pisos, siendo la base más amplia que la cima.

Ejemplo de figura



Ejemplo de pirámide

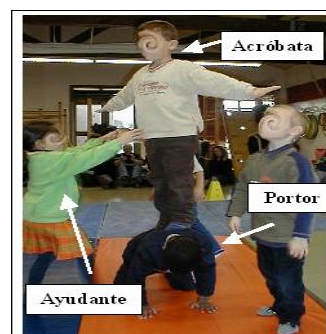


Como deporte de competición que es, el **acroport** presenta las siguientes características generales:

- Categorías en las que se puede competir: parejas femeninas, parejas masculinas, parejas mixtas, tríos femeninos y cuartetos masculinos.
- Los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza.
- El ejercicio se realiza en una superficie de 12 x 12 metros y con acompañamiento musical.
- La duración del ejercicio será de 2 minutos y 30 segundos.
- La diferencia de edad entre el "portor" y el "acrobata" no debe ser superior a los 10 años.

## Papeles de los alumn@s en el Acroport

A. **ACRÓBATA o ágil**.- Son aquellos que realizan los elementos más complicados (Acrobacias) y trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA - 4º E.S.O.

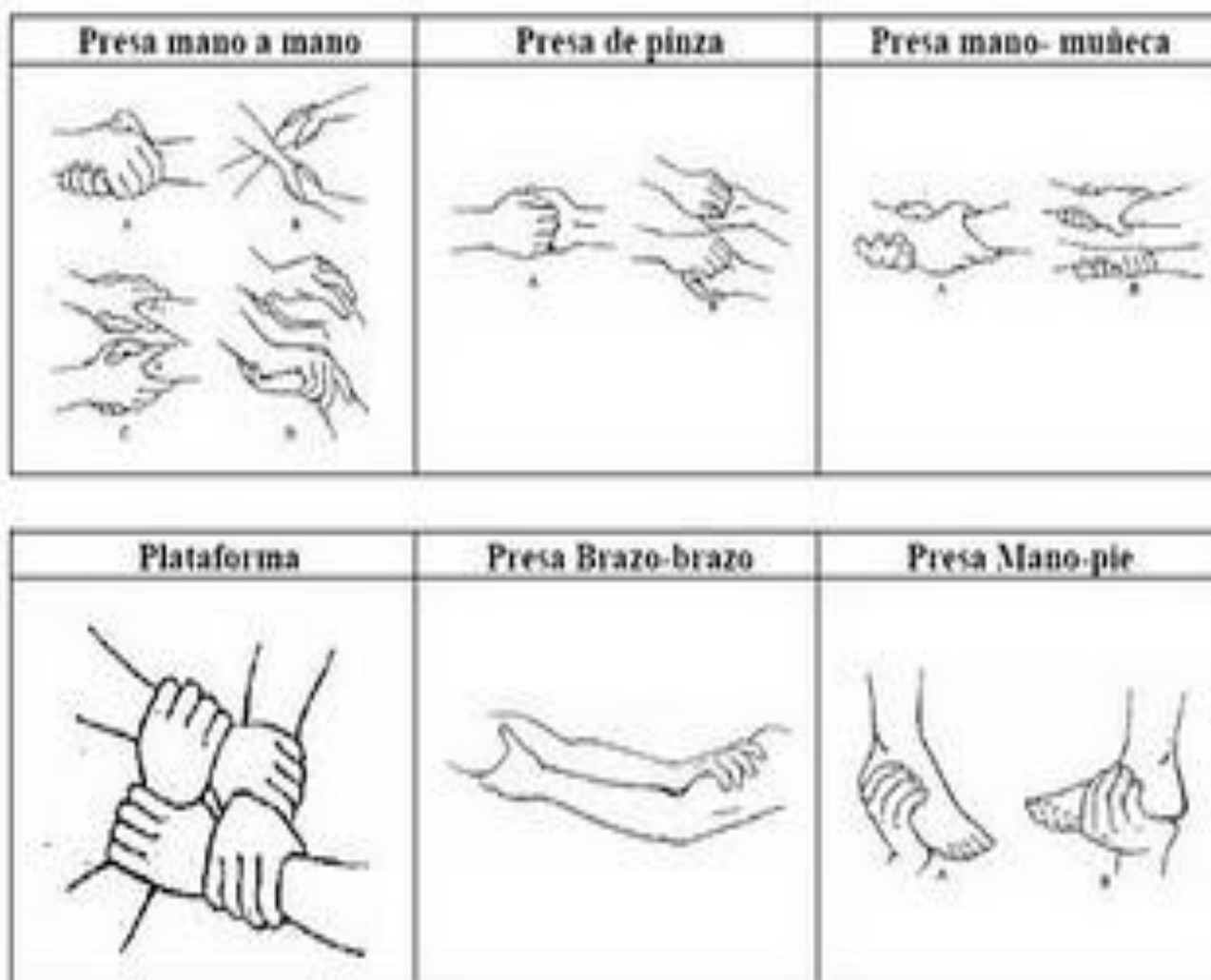
B. **PORTOR**.- Es aquél que se sitúa como base, utilizando su cuerpo como apoyo. Éste puede ser estático o dinámico y las posiciones básicas del portor son: tendido supino (tumbado boca arriba), cuadrupedia (cuatro apoyos) y bípeda (de pie, dos apoyos).

C. **AYUDANTE**.- Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la estructura final.

### Las “presas” de manos. ¿Cómo nos sujetamos?

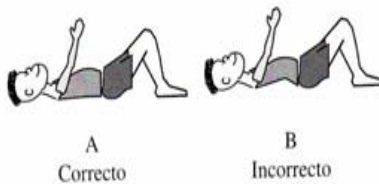
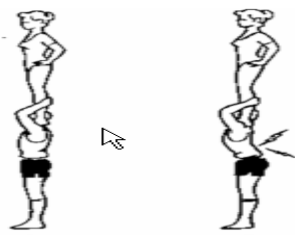
Las presas son un aspecto fundamental del acrosport, ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides y cada una de ellas tiene una función específica: (ver ilustraciones)

- **Presa mano a mano, presa de pinza y mano-muñeca.** Para empujar y/o sostener en las diferentes formaciones. El agarre doble mano a mano se utiliza fundamentalmente para los balanceos.
- **Presa Brazo-brazo.** Para sujetar una posición invertida.
- **Plataforma.** Para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno ágil o acróbata.
- **Presa mano-pie.** Utilizada por el portor para sostener al ágil situado en la cúpula en una posición de equilibrio estático. El agarre debe realizarse en la parte trasera del pie.



**Algunas advertencias de seguridad**

- ☞ Colocar la espalda recta



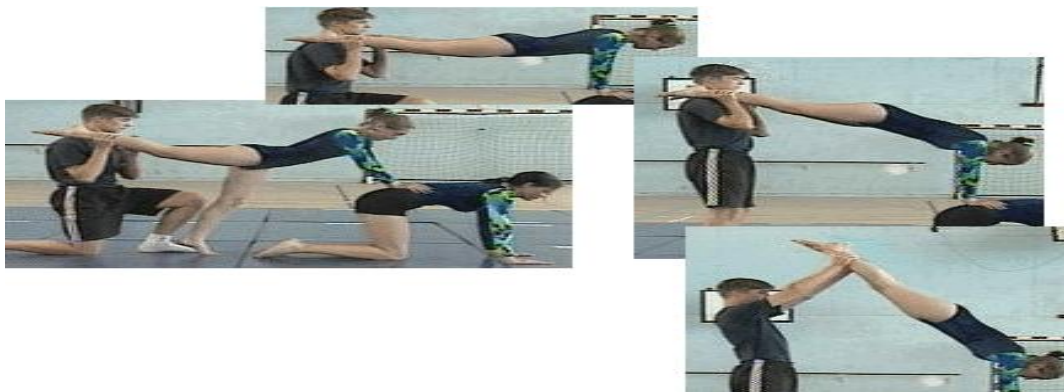
- ☞ Mantener el tono muscular y no relajarse

**Mal**



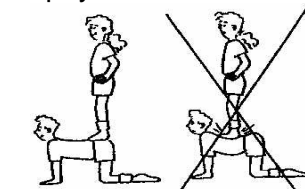
**Bien**

- ☞ **Portores:** Utilizar las piernas para levantar el peso de los compañeros.



- ☞ No apoyarse en medio de la espalda del compañero

- ☞ Localizar las zonas de apoyo adecuadas del portor



### Fases en la correcta realización de una pirámide.

□ **1ª Fase.- Construcción de la pirámide:** Los portores irán formando la base, adoptando las posturas elegidas en la posición más firme posible. Los alumnos que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando manteniéndose lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral. La pirámide se forma de dentro a fuera y de abajo a arriba.

□ **2ª Fase.- Estabilización:** Una vez conseguida la pirámide, esta deberá mantenerse durante tres segundos. Si la distribución del peso es correcta, la pirámide se mantendrá. Si es necesario, deberán realizarse las correcciones de posición oportunas para corregir los desequilibrios que se produzcan.

□ **3ª Fase.- Desenlace:** Este debe realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, siendo los ágiles los que deben ir bajando hacia delante o de forma lateral. Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil, que tendrá siempre en cuenta las pautas sobre la recepción en el suelo que se explican a continuación:



**1º-** El contacto con el suelo debe hacerse siempre con los pies ligeramente abiertos hacia afuera para aumentar la base del equilibrio. Al bajar, hacerlo siempre por delante.

**2º-** Los ágiles tras perder el equilibrio, deberán intentar caer siempre sobre los pies. Flexionando las rodillas para absorber el impacto.

**3º-** La columna debe mantenerse recta, brazos abiertos hacia los lados y tronco inclinado adelante.

**4º-** Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.

**5º-** El que se caiga no deberá agarrar a otro compañero mientras cae.

### Criterios de éxito en las pirámides de Acrosport realizadas en clase

Para considerar que una figura está correctamente realizada se valorarán los siguientes apartados:

- ✚ Mantenimiento de la figura durante 3 segundos.
- ✚ Durante ese tiempo, el cuerpo debe permanecer estático e indeformable.
- ✚ Los segmentos corporales (brazos, piernas, columna,...) deben estar alineados y los ángulos fijados según la “forma” de cada figura.